

Cleaning And Disinfecting Your Home

Everyday Steps and Extra Steps When Someone Is Sick

How to clean and disinfect

Wear disposable gloves to clean and disinfect.

Clean

- **Clean surfaces using soap and water.** Practice routine cleaning of frequently touched surfaces.



High touch surfaces include:

Tables, doorknobs, light switches, countertops, handles, desks, phones, keyboards, toilets, faucets, sinks, etc.



Disinfect

- Clean the area or item with soap and water or another detergent if it is dirty. Then, use a household disinfectant.
- **Recommend use of EPA-registered household disinfectant.**

Follow the instructions on the label to ensure safe and effective use of the product.

Many products recommend:

- Keeping surface wet for a period of time (see product label).
- Precautions such as wearing gloves and making sure you have good ventilation during use of the product.

- **Diluted household bleach solutions may also be used** if appropriate for the surface. Check to ensure the product is not past its expiration date. Unexpired household bleach will be effective against coronaviruses when properly diluted.

Follow manufacturer's instructions for application and proper ventilation. Never mix household bleach with ammonia or any other cleanser.

Leave solution on the surface for **at least 1 minute**

To make a bleach solution, mix:

- 5 tablespoons (1/3rd cup) bleach per gallon of water

OR

- 4 teaspoons bleach per quart of water

- **Alcohol solutions with at least 70% alcohol.**

Soft surfaces

For soft surfaces such as **carpeted floor, rugs, and drapes**

- **Clean the surface using soap and water** or with cleaners appropriate for use on these surfaces.



- **Launder items** (if possible) according to the manufacturer's instructions. Use the warmest appropriate water setting and dry items completely.

OR

- **Disinfect with an EPA-registered household disinfectant.** [These disinfectants](#) meet EPA's criteria for use against COVID-19.

Electronics

- For electronics, such as **tablets, touch screens, keyboards, and remote controls.**
- Consider putting a **wipeable cover** on electronics.
- **Follow manufacturer's instruction** for cleaning and disinfecting.
 - If no guidance, **use alcohol-based wipes or sprays containing at least 70% alcohol.** Dry surface thoroughly.



Laundry

For clothing, towels, linens and other items

- Launder items according to the manufacturer's instructions. Use the **warmest appropriate water setting** and dry items completely.
- **Wear disposable gloves** when handling dirty laundry from a person who is sick.
- Dirty laundry from a person who is sick **can be washed with other people's items.**
- **Do not shake** dirty laundry.
- Clean and **disinfect clothes hampers** according to guidance above for surfaces.
- **Remove gloves**, and wash hands right away.



Clean hands often

- **Wash your hands** often with soap and water for 20 seconds.
 - Always wash immediately after removing gloves and after contact with a person who is sick.
- **Hand sanitizer:** If soap and water are not readily available and hands are not visibly dirty, use a hand sanitizer that contains at least 60% alcohol. However, if hands are visibly dirty, always wash hands with soap and water.
- **Additional key times to clean hands** include:
 - After blowing one's nose, coughing, or sneezing
 - After using the restroom
 - Before eating or preparing food
 - After contact with animals or pets
 - Before and after providing routine care for another person who needs assistance (e.g. a child)
- **Avoid touching** your eyes, nose, and mouth with unwashed hands.



When Someone is Sick

Bedroom and Bathroom

Keep **separate bedroom and bathroom for a person who is sick** (if possible)



- The person who is sick should stay separated from other people in the home (as much as possible).
- **If you have a separate bedroom and bathroom:** Only clean the area around the person who is sick when needed, such as when the area is soiled. This will help limit your contact with the person who is sick.

- Caregivers can **provide personal cleaning supplies** to the person who is sick (if appropriate). Supplies include tissues, paper towels, cleaners, and EPA-registered disinfectants. If they feel up to it, the person who is sick can clean their own space.
- **If shared bathroom:** The person who is sick should clean and disinfect after each use. If this is not possible, the caregiver should wait as long as possible before cleaning and disinfecting.
- See precautions for household members and caregivers for more information.
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-prevent-spread.html>

Food

- **Stay separated:** The person who is sick should eat (or be fed) in their room if possible.



- **Wash dishes and utensils using gloves and hot water:** Handle any used dishes, cups/glasses, or silverware with gloves. Wash them with soap and hot water or in a dishwasher.

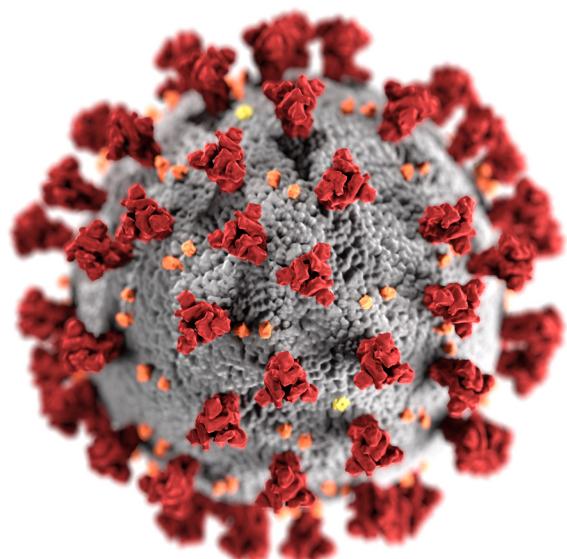
water: Handle any used dishes, cups/glasses, or silverware with gloves. Wash them with soap and hot water or in a dishwasher.

- **Clean hands** after taking off gloves or handling used items.



Trash

- **Dedicated, lined trash can:** If possible, dedicate a lined trash can for the person who is sick. Use gloves when removing garbage bags, and handling and disposing of trash. Wash hands afterwards.



Limpiar y Desinfectar el Hogar

Medidas Diarias y Adicionales Cuando Alguien se Enferma

Como Limpiar y desinfectar

Use guantes desechables para limpiar y desinfectar.

Limpiar

- **Limpie las superficies con agua y jabón.** Haga limpieza rutinaria en superficies de alto contacto.



Superficies de alto contacto incluyen:

Mesas, manillas, interruptores de luz, mostradores, manijas, escritores, teléfonos, teclados, retretes, grifos, lavabos, etc.



Desinfectar

- Limpiar el área o artículo con agua y jabón u otro detergente si está sucio. Después, use desinfectante de casa.
- Recomiende el uso de [desinfectantes de hogar aprobados por EPA](#).

Siga las instrucciones de la etiqueta para asegurar el uso seguro y efectivo del producto.

Muchos productos recomiendan:

- Mantener las superficies mojada por un periodo de tiempo (vea la etiqueta el producto).
- Tomar precauciones como usar guantes y tener buena ventilación durante el uso del producto.

Cloro doméstico diluido también se puede usar si es apropiado para la superficie.

Verifique que el producto no se haya pasado de la fecha de vencimiento. El cloro de casa que no se ha vencido es efectivo contra el coronavirus apropiadamente diluido.

Siga las instrucciones del fabricante para aplicación y ventilación adecuada. Jamás mezcle cloro de casa con amoniaco o cualquier otro producto.

Deje la solución en la superficie por **lo menos 1 minuto**

Para hacer solución de cloro, mezcle:

- 5 cucharadas de (un 1/3 de taza) cloro por un galón de agua
- O
- 4 cucharaditas de cloro para un cuarto de agua
- Soluciones de alcohol de por lo menos 70% alcohol.

Superficies blandas

Para superficies blandas como **piso de alfombra, tapetes, y cortinas**



- Limpie la superficie con agua y jabón o limpiadores apropiados para el uso en estas superficies.

- **Lave los artículos** (si posible) de acuerdo con las instrucciones del fabricante. Use el ajuste de agua caliente más apropiado y seque los artículos completamente.

O

- **Desinfecte con desinfectante de casa registrado por EPA.** [Estos desinfectantes](#) cumplen con los criterios del EPA para uso contra COVID-19.

Aparatos Electrónicos

- Para aparatos electrónicos, como **tabletas, pantallas táctiles, teclados, y control remoto.**
- Considere usar **cubierta limpiable** en los aparatos electrónicos.
- **Siga las instrucciones del fabricante** para limpiar y desinfectar.

- Si no hay instrucciones, **use toallitas de limpiar o espray de por lo menos 70% alcohol.** Seque la superficie completamente.



Lavado

Para ropa, toallas, sábanas y otros artículos

- Lave los artículos de acuerdo con las instrucciones del fabricante. Use **el ajuste de agua caliente más apropiado y séquelos completamente.**
- **Use guantes desechables** cuando toque ropa sucia de alguna persona enferma.
- La ropa sucia de una persona enferma se **puede lavar con los artículos de otras personas.**
- **No sacuda** la ropa sucia.



- Limpie y **desinfecte el canasto de la ropa sucia** de acuerdo con las instrucciones de limpiar superficies arriba indicado.
- **Quítense los guantes**, y lávese las manos cuanto antes.

Límpiese las manos con frecuencia

- **Lávese las manos** con frecuencia con agua y jabón 20 segundos.
 - Siempre lávese justo después de quitarse los guantes y después de contacto con un enfermo.
- **Desinfectante de manos:** Si no hay agua y jabón disponible y las manos no se ven sucias, use desinfectante que contenga por lo menos 60% de alcohol. Sin embargo, si las manos se ven sucias, siempre láveselas con agua y jabón.
- **Momentos claves adicionales de cuando lavarse las manos** incluyen:
 - Despues de soplase la nariz, toser, o estornudar
 - Despues de usar el baño
 - Antes de comer y preparar comida
 - Despues de tener contacto con animales y mascotas
 - Antes y despues de ofrecer cuidado rutinario para alguien que necesite ayuda (p.ej. un niño)
- **Avoid touching** your eyes, nose, and mouth with unwashed hands.



Cuando alguien enferme

Habitaciones y Baños

Mantenga **habitaciones y baños separados para un enfermo** (si es posible)

- El enfermo debe mantenerse separado de los demás en casa (tanto como sea posible).

Si tiene habitación y baño separado Solo limpie alrededor del enfermo cuando necesario, cuando el área esté ensuciada. Esto le ayuda limitar el contacto con el enfermo.

- Los cuidadores pueden **ofrecer artículos de limpieza** al enfermo (si es apropiado). Esto incluye pañuelos, toallas de papel, limpiadores, y - Desinfectantes registrados por EPA. Si el enfermo lo desea, puede limpiar su propio espacio.
- **Habitaciones compartidas:** La persona enferma debe limpiar y desinfectar después de cada uso. Si no es posible, el cuidador debe esperar todo lo que sea posible antes de limpiar y desinfectar.
- Ver precauciones para miembros del hogar y cuidadores para más información.
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-prevent-spread.html>

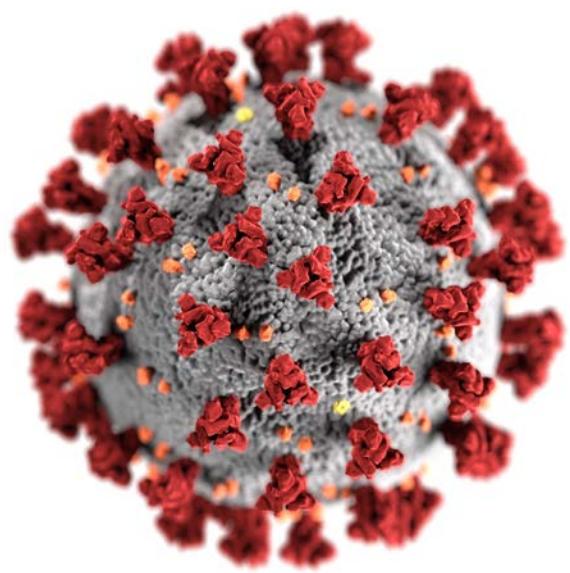
Comida

- **Manténgase separados:** El enfermo debe comer (alimentado)en su habitación si es posible.
- **Lave los platos y cubiertos usando guantes y agua caliente:** Toque cualquier plato, taza/vaso, o cubiertos con guantes. Láveles con agua caliente y jabón o en la lavaplatos.
- **límpiese las manos** después de quitarse los guantes o tocar artículos usaos.



Basura

- **Forre el recipiente de basura:** Si es posible, mantenga un recipiente de basura para el enfermo. Use guantes cuando saque las bolsas de basura, y toque y se deshaga de la basura. Lávese las manos después.



Page 3 of 3

Paglilinis at Pagpatay ng Mikrobyo sa Tahanan

Pang araw-araw na hakbang at karagdagang mga hakbang para sa may mga karamdaman

Paano maglinis at mag-disinfect

Magsuot ng disposable gloves kapag naglilinis at nagdi-disinfect.



Paglilinis

- Gumamit ng sabon at tubig sa paglilinis ng kapaligiran.

Magsanay na palaging linisin ang mga bagay na malimit hawakan.

Mga bagay na madalas hawakan:

Lamesa, doorknobs, switch ng ilaw, estante, hawakan, sulatan, telepono, keyboards, banyo, gripo, lababo, atbp.



Pagpatay ng Mikroboyo

- Linisin ang lugar o bagay kung ito ay madumi gamit ang sabon at tubig o iba pang detergent. Pagkatapos ay gumamit ng household disinfectant.
- Inirerekомenda na gumamit ng EPA-registered household disinfectant.

Sumunod sa direksyon na nakasulat sa etiketa upang makasiguro na ligtas at mabiswa ang paggamit nito.

Maraming produkto ang nagsasabi:

- Panatilihing basa ang mga bagay sa loob ng isang partikular na oras (tingnan ang etiketa ng produkto).
- Ang pag-iingat ay magagawa sa pamamagitan ng pagsusuo ng gloves at pagsiguro na mayroong maayos na bentilasyon habang ginagamit ang produkto.

- Ang hinalong solusyon ng household bleach ay maaring gamitin kung na-a-angkop sa bagay. Alamin kung ang produkto ay hindi pa lumalagpas sa petsa ng pagkawalang bisa nito. Ang hindi pa nag-e-expire na household bleach ay mabisang panlaban sa coronaviruses kapag tama ang pagkakahalo.

Sundin ang direksyon ng tagagawa para sa tamang paglagay at wastong bentilasyon. Huwag ihalo ang household bleach sa ammonia o sa iba pang panlinis.

Hayaan ang solusyon sa mga bagay sa loob ng isang minuto o higit pa.

Para makagawa ng bleach solution, ihalo:

- 5 kutsara (1/3rd baso) sa bawat galon ng tubig
 - o
- 4 kutsarita na bleach sa bawat quart ng tubig
- Ang solution ng alchohol ay dapat na naglalaman ng 70% alcohol.

Mga malalambot na bagay

Para sa mga malalambot na bagay gaya ng **carpet sa sahig, basahan, at kurtina**



- Linisin ang mga nasabing bagay gamit ang sabon at tubig o mga panlinis na nararapat sa mga ito.



S316270B 04/03/2020

cdc.gov/coronavirus

- **Mga gamit panloob** (kung maari) ay naaayon sa tagubilin ng manufacturer. Gumamit ng maligamgam na tubig at saka patuyuin ito.
- O
- **I-disinfect gamit ang EPA-registered household disinfectant.** [Ang mga disinfectant na ito](#) ay pumasa sa pamantayan ng EPA upang malabanan ang COVID-19.

Electronik na mga gamit

- Para sa mga elektronik na gamit, gaya ng **tablets, touch screens, keyboards, at remote controls.**
- Isaalang alang ang paglagay ng **malinis na takip na pwedeng punasan** sa mga elektronik na gamit.
- **Sundin ang habilin ng manufacturer** sa paglilinis at pagdi-disinfect.
 - Kung walang nakasulat na patnubay, **gumamit ng wipes na may alcohol o pang-spay na may laman na 70% alcohol o higit pa.**
Patuyuin ang bagay ng mabuti.



Labada

Para sa mga damit, tuwalya, kumot at ibang ginagamit na gawa sa tela

- Labhan ang mga damit ayon sa itinuro ng manufacturer.
- Gumamit ng maligamgam na tubig** at saka ito patuyuin.
- **Gumamit ng disposable gloves** kapag hahawak ng mga maduming labada ng taong may sakit.
- Maaring labhan ang maduduming labada ng isang taong may sakit **kasama ang damit ng ibang tao.**
- **Huwag pagpagan** ang maduduming labada.
- Linisin at **i-disinfect ang mga sampayan ng damit** ayon sa mga patnubay na nakasulat sa itaas.



- **Alisin ang gloves**, at agad na maghugas ng kamay.

Palaging maghugas ng kamay



- **Malimit maghugas ng kamay** gamit ang sabon at tubig na hindi bababa sa 20 segundo.
- **Palaging maghugas ng kamay** pagkatapos alisin ang gloves at pagkatapos makisalamuha sa taong may sakit.
- **Hand sanitizer:** Kung walang sabon at tubig at walang nakikitang dumi sa kamay, gumamit ng hand sanitizer na may halong 60% alcohol o higit pa. Ngunit kung may makikitang dumi sa kamay, palagi itong hugasan ng sabon at tubig.
- **Iba pang sitwasyon kung kailan dapat maghugas ng kamay:**
 - Pagkatapos suminga, umubo o bumahing.
 - Pagkatapos gumamit ng palikuran
 - Bago kumain o habang naghahanda ng pagkain
 - Pagkatapos hawakan ang isang hayop o alagang hayop
 - Bago at pagkatapos ang mga gawaing pag-aalaga sa taong nangangailangan ng kalinga (hal. mga bata)
- **Iwasang hawakan** ang mga mata, ilong, at bibig kung hindi pa nahuhugasan ang mga kamay.

Kapag ang Isang Tao ay May Sakit



Kuwarto at Paliguan

Panatilihing **nakahiwatalay ng kuwarto at paliguan ang taong may sakit**

(kung maari)

- Hanggang maari, ang taong may sakit ay dapat nakahiwalay sa iba pang tao sa bahay.
- **Kung mayroong hiwalay na kuwarto at paliguan:** Linisin ang lugar

sa paligid ng taong may sakit kung kinakailangan lamang, gaya ng kung ang lugar ay sobrang dumi na. Makakatulong ito na mabawasan ang paglapit sa taong may sakit.

- Kung nararapat, pwedeng bigyan ng tagapag-alaga ang taong may sakit ng mga **personal na gamit panglinis**. Ang mga gamit na ito ay:

tisyu paper towels, pang-linis, at [EPA- registered disinfectants](#). Kung bumuti ang kanilang pakiramdam, maaring maglinis ng sariling lugar ang taong may sakit.

- **Kung isa lang ang gamit na banyo:** Ang taong may sakit ay dapat na linisin at i-disinfect ito pagkakatapos gamitin. Kung hindi ito posible, ang tagapag-alaga ay dapat maghintay hanggang maari bago ito linisin at i-disinfect.
- Makikita sa [precautions for household members and caregivers](#) ang iba pang impormasyon.
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-prevent-spread.html>

Pagkain

- **Panatilihing nakahiwalay:** Kung maari, ang taong may sakit ay dapat kumain o pakainin sa kanilang kuwarto.
- **Gumamit ng gloves at mainit na tubig sa paghuhugas ng mga pinggan at kagamitan:** Magsuot ng gloves sa paghawak ng mga gamit na pinggan, baso o kutsara't tinidor. Hugasan ang mga bagay na ito gamit ang sabon at tubig o ilagay sa loob ng dishwasher na makina.

Maghugas ng kamay pagkatapos tanggalin ang gloves o hawakan ang mga ginamit na bagay.



Basura

- **Itinakdang basurahan:** Kung maaari, mag-takda ng sariling basurahan para sa may taong may sakit. Gumamit ng gloves kapag aalisin ang basurahan, hahawakan at itatapon ang basura. Maghugas ng kamay pagkatapos.

